

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

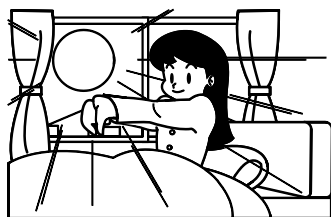
FAX：0742-25-3101

HP <http://www.naras.johas.go.jp>

Eメール [info@naras.johas.go.jp](mailto:info@naras.johas.go.jp)

Vol. 30 2017年 夏号

# かわら版



## 睡眠と健康について

大淀労働基準監督署長 尾形 賢一

(上級睡眠健康指導士・産業カウンセラー)

日本人の睡眠時間は、この50年ほどで1時間近く短くなり、我が国は世界で韓国に次ぎ2番目に睡眠時間の短い国となっています。睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病やこころの病のリスクにつながります。また、睡眠不足や睡眠障害に起因する作業ミスや事故も多く発生しています。心身の健康のため、事故防止のため、今回は、良質な睡眠を得るための生活習慣や睡眠環境について説明させていただきます。

- 1 「眠れない」と悩んでいる方の多くは、睡眠に対する誤った信念や理解により、かえって不眠を悪化させていることがあります。例えば、よくありがちなことは、睡眠時間を確保するために、朝起きなければならない時刻から逆算して寝る時刻を決めてしまい、本来、体内時計や生体リズムからその人に合った寝るべき時刻より早めに設定してしまうというものです。しかし、その人が本来寝るべき時刻の2~3時間前の時間帯は一日の中で最も体温が高く寝つきにくい時間帯であり、ふとんの中で眠れない状況をつくってしまいます。そして、よけいに「眠れない」という不安を強くさせてしまいます。このような場合は、起床時刻のみ定め、眠気が出始めるまで寝床に就かないようにしましょう。また、眠りが浅く、夜間に何度も目が覚めてしまう場合には、必要な睡眠時間よりも長く寝床で過ごしている可能性があります。この場合は、むしろ遅寝、早起きをお勧めします。ふとんの中にいる時間を減らすことにより、寝つきがよくなり、熟睡感が増し、質のよい睡眠を得ることができます。

多くの場合、「8時間眠らないといけない」など、睡眠時間に対する誤解が原因になっていると思われます。睡眠時間は、成人してから年を重ねるごとに徐々に短くなるのがわかっています。健常人3,577人のデータをまとめた研究では、睡眠時間は25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳では約6時間というように、

• 眠たくなってから床に就く  
就床時刻にこだわりすぎない



成人してからは 20 年ごとに 30 分程度の割合で減少することが示されています。

・眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

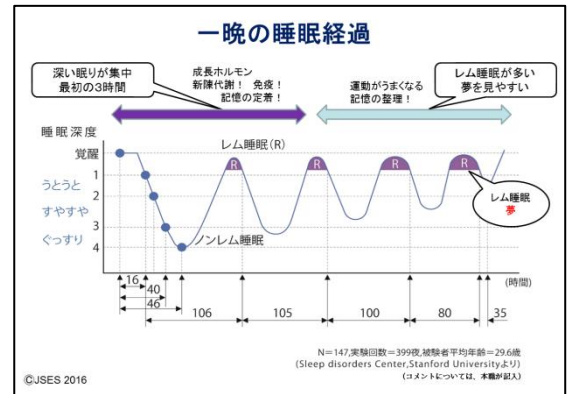
必要な睡眠時間は個人でも異なり、昼間の活動量にもよるので長ければ長いほどよいわけではありません。昼間、眠気で困らないかどうかを睡眠充足の目安として、睡眠時間自体にあまりこだわらないことが重要です。

## 2 良質な睡眠をとるためのポイント

人は、寝入りばなの深いノンレム睡眠の時間帯に集中的に、成長ホルモンが分泌されます。子どもでは身体の成長を促し、大人では昼間の活動で傷ついた脳や身体の組織の修復をしてくれます。

つまり、大人の睡眠の役割は、脳と身体の「メンテナンス」ということができます。

それでは、深いノンレム睡眠を得るためには、どうしたら良いのでしょうか？



朝のポイント、昼間のポイント、夕方以降のポイントに分けて説明したいと思います。

### (1) 朝のポイント

毎朝、同じ時刻に起床し、起床後は、なるべく早く太陽の光を浴びましょう。太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、そこから約 14~16 時間後に眠りの準備をしてくれるホルモン（メラトニン）が分泌され、眠たくなってきます。

もう一つの体内時計のリセット方法は、朝食をきちんととることです。しっかり食べて栄養を摂取することは、脳へのエネルギー補給となり、体温を高め、活動レベルを高めることに役立ちます。

・同じ時刻に毎日起床  
早起きが早寝に通じる

注意して欲しいのは、週末の休日です。朝遅くまでふとんの中で過ごす、体内時計のリズムが乱れ、その夜はさらに寝つきが遅くなり、月曜日の朝の起床がつらくなり、これは水曜日頃まで続いてしまいます。休日と平日の起床時刻の差は 2 時間以内にし、睡眠の不足分は、次に紹介する仮眠で補いましょう。



### (2) 昼間のポイント

昼食後、「眠たくて仕事に集中できない・・・」という経験は誰にでもあるのではないかと思います。このような場合は、お昼休みに 15 分~20 分（55 歳以上では 30 分）程度の仮眠をとりましょう。ただし、これ以上の長さの昼寝は、身体と脳を眠る体制にしてしまい、かえって起きた後にぼんやりしてしまいますので注意して下さい。

また、夕方以降（15 時以降）の居眠りは、夜間の睡眠に悪影響がありますので、避けるようにしましょう。

### (3) 夕方以降のポイント

カフェインは、入眠を妨げ、睡眠を浅くします。この作用は 3~4 時間程度持続しますので、特に夕食後は摂取するのを避けましょう。カフェインは、コーヒーだけではなく、緑茶、

コーラ、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤、チョコレートなども多く含まれていますので、注意しましょう。

寝る1時間前は、部屋の明かりを少し落としましょう。夜の明るい光は、脳を興奮させるとともに眠りに必要なホルモン（メラトニン）の分泌を抑制してしまいます。コンビニなど明るい場所へ外出したりすることはやめ、パソコン、携帯電話、スマホ等の使用も減らしましょう。夜間照明は、暖色照明か、間接照明にすることを勧めます。

以上、睡眠衛生について説明させていただきましたが、十分眠っても昼間の眠気が改善されない場合は、睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーなどの病気が隠れている場合があります。その苦しみをかかえずに、できる限り早く睡眠障害の専門家に相談することが大切です。

## 産業保健に係る各種ご相談等への対応

奈良産業保健総合支援センターでは、産業医学、職場におけるメンタルヘルス・カウンセリング、労働衛生工学、保健指導、労働衛生関係法令に関する様々な問題やご質問等について、医師、労働衛生コンサルタント、臨床心理士、社会保険労務士等の専門スタッフが無料でご相談に応じ、解決方法等をアドバイスいたします。（相談内容等秘密は厳守いたします。）

ご相談いただく方法は、来所（面談：事前予約が必要）、電話、ファックス、メールがあります。

なお、精神科医である産業保健相談員がご相談（面談・電話）に対応いたします「メンタルヘルス相談窓口」は、毎週金曜日の午後に定期開設していますので、ご利用をお待ちしています。

## 地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターでは、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の職場の事業主や労働者の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導、高ストレス者や長時間労働者に対する医師による面接指導等の産業保健サービスを無料で行なっています。

ご利用は、各地域産業保健センターのコーディネーターまでご連絡をお願いします。

- 北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7 奈良市医師会館内

コーディネーター 久保一美（☎：070-2153-1823） 医師会☎：0742-33-5235

- 葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館 北葛城地区医師会内

コーディネーター 宮田 悟（☎：070-2153-1824） 医師会☎：0745-23-2431

- 桜井地域産業保健センター 桜井市粟殿 1000 番地の1

桜井保健福祉センター 「陽だまり」 桜井地区医師会内

コーディネーター 中村時雄（☎：080-9048-2238） 医師会☎：0744-43-8766

- 南和地域産業保健センター 吉野郡吉野町上市 133 吉野町中央公民館 吉野郡医師会内

コーディネーター 大谷繁一（☎：080-9048-2239） 医師会☎：0746-34-2353

（五條市医師会 ☎：0747-25-3059）

## 奈良産業保健総合支援センターからのお知らせ

奈良産業保健総合支援センターでは、前述の相談事業や地域産業保健センター事業のほか、以下の業務も行っておりますので、健康な職場づくりのため積極的にご活用ください。

- ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談の実施
- ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修会の開催
- ③ メンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員の事業場訪問によるメンタルヘルス対策導入等（ストレスチェック制度に関する事項を含む。）の取組に対する支援の実施
- ④ メンタルヘルス教育の継続的な実施を普及するため、管理監督者、若年労働者等を対象としたメンタルヘルス教育の実施についての支援
- ⑤ 治療と職業生活の両立支援制度を普及促進するため、両立支援促進員による事業場への個別訪問支援、相談対応、患者（労働者）と事業場の個別調整支援等の実施
- ⑥ インターネットホームページやメールマガジンによる産業保健に関する情報の提供、リーフレット等による広報の実施
- ⑦ 事業者、労働者を対象とした啓発セミナー等の開催

### ■ 「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」が実施されています。

厚生労働省では、職場における熱中症予防対策の一層の推進を図るため、4月を準備期間、5月から9月までを実施期間として「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を新たに実施しています。今年の夏も気温が高くなるとの長期予報が出されていますので、熱中症予防対策の徹底を図りましょう。

### ■ 「平成 29 年度全国安全週間」が実施されます。

本週間：平成 29 年 7 月 1 日から 7 月 7 日（準備期間：6 月 1 日から 6 月 30 日）

スローガン：組織で進める安全管理 みんなで取り組む安全活動 未来へつなげよう安全文化

### ■ メールマガジンを月 1 回発行しています。産業保健に関する最新ニュースや行政の動き、研修会の開催予定等役立つ情報をお届けしますので、アドレスのご登録をお願いします。

### ■ 当センターのホームページには、「ストレスチェック制度」及び「職場における治療と職業生活の両立」に関する専用ページを開設しています。いずれも、ホームページのトップページの専用バナーからお入りいただけますので、ご活用を待ち申し上げます。

〒630-8115 奈良市大宮町 1 丁目 1 番 3 2 号 奈良交通第 3 ビル 3 階

独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター



電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

Eメール：info@naras.johas.go.jp